



1月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● **の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。**

		月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
こんだて	成人の日	成人の日	始業式	③なます ④だいたいムース	③とりとレバーのなんばんづけ	③ちくさあえ
	あけましておめでとうございます	あけましておめでとうございます		①ごはん ②さつまそうじ	①ごはん ②みそにこみうどん	①ごはん ②こんさいカレー
エネルギー(kcal)				小 659 中 803	小 696 中 867	小 654 中 811
たんぱく質(g)				24.8 29.4	27.4 33.6	25.6 31.3
主に体を作る食品	1群	昔の給食		②とりにく ★かまぼこ	②★さつまあげ ②あぶらあげ みそ	②ぶたにく レッドキドニー
	2群	明治22年・日本初の給食		③あぶらあげ	③とりにく レバー	③あぶらあげ
主に体の調子を整える食品	3群	昭和20年代 コンビーフと野菜のスープ		牛乳	牛乳	牛乳 ②スキムミルク チーズ
	4群	昭和30年代 コッヘルカレーチラー		②③にんじん ②こまつな	②にんじん ほうれんそう ③はねぎ	②③にんじん ②トマト いんげん ③こまつな
主にエネルギーとなる食品	5群	昭和40年代 ソフトめん ミートソース フライドポテト 植飯		②はくさい だいずもやし しいたけ	②だいこん はくさい ぶかねぎ	②たまねぎ だいこん れんこん にんにく
	6群	昭和40年代 オレンジ新陳スープ フルーツサラダ		②みすな ③だいこん きくらげ	②しょうが ③れんこん	②ブルーベリー ③キャベツ コーン
調味料	今月の有機野菜	ゴミの分別について		①こめ ②さといも しらたまもち	①こめ ②うどん	①こめ
家庭でとってほしい食品	・葉ねぎ ・深ねぎ ・坊主知らずねぎ	〔中身を出して資源袋へ〕 (よごれている場合はさっと洗う)		③さとう ④だいたいムース	③でんぷん さとう	③さとう
一口メモ		海藻類 小魚類		③ごま	③あぶら	②あぶら
一口メモ		雑煮		②あごだし だし昆布 酒 しょうゆ 塩 ③酢	②かつお節 しょうゆ みりん 酒 ③酢 しょうゆ 一味とうがらし	②カレールウ ウスターソース ③塩 しょうゆ
こんだて	16	17	18	19	20	
	③オムレツのきのこソース ④チーズ(中)	③しろみざかなフライ ④ポイルキャベツ	③ピビンバ	③こみかんゼリーポンチ	③すなざもとナッツのかみかみあげ	
エネルギー(kcal)	小 637 中 797	小 674 中 841	小 621 中 769	小 648 中 827	小 693 中 858	
たんぱく質(g)	26.8 33.2	23.4 28.4	26.9 32.9	28.6 36.1	26.7 32.5	
主に体を作る食品	1群	①とりにく ②ベーコン	②あさり ②しらなまめ だいず	②とりにく おから	②ぶたにく だいず	②とりにく なまあげ
	2群	③たまご	③ホキ	③ぎゅうにく たまご みそ	③あんじん(とうにゅう)	③すなざも
主に体の調子を整える食品	3群	牛乳 ④チーズ(中)	牛乳 ②牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	4群	①②にんじん ①グリーンピース	②④にんじん ほうれんそう パセリ	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう	②にんじん ブロッコリー パセリ	②にんじん
主にエネルギーとなる食品	5群	②いんげん ほうれんそう パセリ	②たまねぎ ③にんにく	②たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	②たまねぎ にんにく	②だいこん たまねぎ こんにゃく
	6群	①②たまねぎ ①マッシュルーム にんにく	④キャベツ	②しょうが にんにく ③だいずもやし ぜんまい	③もも りんご みかん	②しいたけ えだまめ しょうが
調味料	②セロリ ③しめじ えのきたけ	①パン ②じゃがいも ③こむぎこ	①こめ むぎ	①パン ②じゃがいも さとう	①こめ ②さといも さとう	
家庭でとってほしい食品	①こめ ②マカロニ じゃがいも ③でんぷん	③パンこ でんぷん さとう	②はるさめ ③さとう	②こむぎこ	②でんぷん ③じゃがいも	
調味料	①②あぶら	②マーガリン ③あぶら	②③あぶら ②ごま	②マーガリン	②③あぶら ③カシューナッツ	
家庭でとってほしい食品	魚類 果実類	淡色野菜 肉類	いも類 乳製品	小魚類 きのこ類	緑黄色野菜 豆類	
一口メモ	チキンライス チキンライスは、西洋の料理のイメージですが日本で考え出された料理です。オムライスの中に入っているケチャップで味付けをしたご飯のことで、明治時代に考えだされました。	手作りのバーガー 今日は、白身魚フライとポイルキャベツを自分たちでバーガーパンにさんでいただきます。手は石鹸を使って丁寧に洗ってきれいなハンカチで拭いてから給食時間を迎えましょう。	ピビンバ ピビンバは炒めた牛肉とナムルをごはんによく混ぜて食べる韓国の料理です。今日は県産の牛肉を使用しました。牛肉の旨味が野菜ももりもり食べましょう。	小みかんゼリー 桜島小みかんは赤みかんとも呼ばれ、普通のみかんと比べると皮も色が濃く、世界一小さなみかんと呼ばれています。今日は果汁を入れたゼリーをフルーツポンチでいただきます。	大根 大根は、種類が多く、今は年中見かけますが、本来冬が旬の野菜です。下の部分は辛みが強く大根おろしにするのとおいしく、上の部分は甘くて、サラダや和え物にむいています。真ん中の部分は煮て食べるとおいしいです。	